

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam kehidupan, setiap manusia pasti pernah merasakan stres, baik ringan, sedang bahkan stres berat. Pada hakikatnya stres dapat terjadi pada respon fisik, psikologi dan sosial. Stres fisik atau sistemik terjadi ketika tuntutan tugas berdampak pada tubuh yang mengakibatkan hilangnya kekebalan sehingga berpotensi terjadinya penyakit. Stres psikologi merupakan suatu hubungan yang particular antara seseorang dengan lingkungan yang dinilai sebagai tuntutan yang melebihi kemampuan sebagai manusia sehingga mengganggu proses kesejahteraan dan berpengaruh pada proses sosial. Stres merupakan kondisi kejiwaan ketika jiwa itu mendapat beban (Farida, 2008). Stres dapat terjadi karena adanya faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal yang sering muncul seperti banyaknya tugas-tugas yang dihadapi orang sehari-hari baik dalam kelompok sebaya, keluarga, sekolah, maupun pekerjaan. Tuntutan hidup yang kompleks menyebabkan seseorang mengalami konflik pada dirinya yang dapat mengakibatkan stres. Stres dapat terjadi pada siapa saja, salah satunya terjadi pada mahasiswa (Fitriana, 2007).

Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu 18-21 tahun dan 22-24 tahun. Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa

awal (David, 2011). Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Sebagai mahasiswa akhir diwajibkan seorang mahasiswa menyusun tugas akhir berupa skripsi. Banyaknya mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisan ilmiah dalam bentuk skripsi. Kesulitan yang seringkali dihadapi diantaranya menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literature dan bahan bacaan, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah serta dana dan waktu yang terbatas. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan stres sehingga dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Hal ini tentu sangat merugikan mahasiswa yang bersangkutan mengingat bahwa skripsi merupakan tahap yang paling menentukan dalam mencapai gelar akademik. Selain itu, usaha dan kerja keras yang dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan menjadi sia-sia jika mahasiswa gagal menyelesaikan skripsi. Apabila masalah-masalah tersebut dapat menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan timbulnya stres dalam penyusunan skripsi (Hariwijaya & Triton, 2005).

Salah satu jenis terapi yang dapat menimbulkan rileksasi sehingga dapat mengurangi stres dan belum banyak diterapkan di Indonesia adalah terapi warna (Kusuma, 2010). Terapi warna yang dikenal juga dengan nama *Chromatherapy* merupakan terapi yang didasarkan pada pernyataan bahwa

setiap warna tertentu mengandung energi-energi penyembuh. Dalam bidang kedokteran, menurut Kusuma (2010) terapi warna digolongkan sebagai *electromagnetic medicine* atau pengobatan dengan gelombang elektromagnetik. Salah satu warna yang dapat dimanfaatkan dan memiliki efek positif yaitu warna hijau (Kusuma, 2010). Warna hijau dapat menimbulkan rasa nyaman, rileks, mengurangi stres, menyeimbangkan, dan menenangkan emosi (Kusuma, 2010). Warna hijau berefek pada sistem saraf secara keseluruhan, terutama bermanfaat bagi sistem saraf pusat. Warna ini memiliki efek penenang, mengurangi iritasi dan kelelahan, serta dapat menenangkan gangguan emosi dan sakit kepala (Vernolia, 1988 dalam Edge, 2003).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Penurunan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi DIV Fisioterapi Angkatan 2010.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu adakah pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi D IV fisioterapi angkatan 2010?.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi warna hijau terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi D IV fisioterapi angkatan 2010.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui manfaat dari terapi warna hijau terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi DIV fisioterapi angkatan 2010.
- b. Membuktikan adanya penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi D IV fisioterapi angkatan 2010.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Manfaat teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan dan memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan, khususnya dalam memberikan solusi penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi D IV fisioterapi angkatan 2010.

### **2. Manfaat praktis**

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah Sebagai informasi tambahan mengenai alternative pilihan dalam melakukan tindakan

fisioterapi pada mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi D IV fisioterapi angkatan 2010.